

Sopa de Crema de Brócoli II

Tiempo de preparación : 10 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 paquete brócoli congelado, picado (10 onzas)

1 lata zanahorias o verdura mixtas, escurridas

1 lata sopa de crema de champiñones (10 onzas)

1 1/4 tazas leche (1% o descremada)

1/3 taza queso cheddar rallado, bajo en grasa (puede usar 1/4 a 1/2 taza)

Preparación

1. En una olla, prepare el brócoli de acuerdo a las instrucciones. Escúrralo.
2. Agregue las zanahorias, la crema de champiñones y una lata de leche al brócoli. Cocine a fuego lento mientras revuelve hasta que empiece a hervir y las verduras estén bien cocidas. Agregue el queso revolviendo hasta que se derrita.
3. Sirva caliente.
4. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.